



★星空館情報★

先月開催いたしました「第15回北山BAN★BAN」には、大勢の皆様にご参加いただきまして誠にありがとうございました。今年は、北山の冬の星座を知る～モバイルプラネタリウム・遊びのコーナー・地元消防団による体験コーナー、お昼は北山野菜たっぷりカレーで食欲の秋を満喫しました。その様子は、次号でたっぷりお届けする予定です。どうぞお楽しみに♪

【北山地区こども館運営委員会】

★未就園児の集い“キラキラ星”

7月25日(木)シャボン玉風鈴を作ろう!

夏休み中の小学生と一緒にゆび絵具やオイルパスで、シャボン玉を描いた風鈴短冊を作りました。シャボン玉と風鈴、みんなで飾ったら一層涼やかになりました。

9月26日(木)くねくねみちを探検しよう!

広い場所で探検するようにみなでおもいきり遊びました。好奇心いっぱいの幼児さんは遊びのカタチが七変化。大人はそれを見ているだけでも楽しいです。



★ハロウィーンサプライズ 10月31日(木)

星空館に行けば何か良いことがある! 今年はハロウィンお菓子マシーンが登場! マシーンに興味深々な子ども達! ? お家に帰って食べる事を約束して1人ひとつ持ち帰りました! 黒いビニール袋で可愛いお化けも作って楽しみました。



★茅野市で取り組んでいる非核平和事業に今年も参加。広島へ千羽鶴を送りました!

★茅野市図書館北山分室情報

【新しく入った本の紹介】

- ・ふゆのコートをつくり
- ・なつのおそろいをつくり
- ・わかったさんのスイートポテト
- ・しばらくあかちゃんになりますので
- ・ちょびりながもちするそうです
- ・まんまるしっぽのクロ
- ・うつくしいってなに?
- ・ちいさなゆめがあったなら
- ・縄文からまなぶ33の知恵
- ・タケシのせかい
- ・・・他

※図書館北山分室は利用制限がなく、利用者登録書の提出も必要ありません。

※北山で本の予約が出来て、市内の本なら貸出も北山で出来ます。是非ご利用ください!



★豊かな時間



地域の方が茅野市や北山をイメージさせる紙芝居の読み聞かせをしてくださいました。なんと絵と文は「自作」というクオリティー!

絵からも温もりが伝わってきて子ども達は食い入るように見ていました。北山にはクリエイティブで素敵の方がいっぱいいますね。これからもお待ちしております♪



利用時のお願い

星空館は、居場所・遊び場・図書館です。託児施設や学童クラブのように、職員が子どもを指導したり、子どもを預かる施設ではありません。ご利用の際には、就学児以上は、利用者登録書を提出の上、保護者とお子さんにおいて、地区こども館での過ごし方、帰宅方法、時間等約束事を決めてご利用ください。必要に応じてテレカ等を持たせる工夫をお願いします。事故・ケガは利用者の責任となります。持ち物の紛失・破損も同様です。ご不明な点は、北山地区こども館「星空館」電話：77-3311までお問い合わせください。

きたやま

K I T A Y A M A

第52号

令和6年12月20日

発行・編集

北山地区コミュニティ運営協議会

北山地区コミュニティセンター

TEL.71-5009 FAX.71-5019

kitayama.bo@city.chino.lg.jp



令和6年度北山地区あいさつ運動標語 最優秀賞

「おはようと 北山みんなの やさしいこえ」

～北山小学校5年 中村 蓮さんの標語～



防災研修会

7月24日(水)に3つの団体(北山地区社会福祉協議会・北山地区コミュニティ運営協議会・北山地区分館長主事連絡協議会)の共催にて、防災研修会が行われました。

「能登半島地震から学ぶこと」として、市役所防災課の笠原係長を講師にお呼びし、災害派遣に行った体験をお話いただきました。避難所も災害発生からの時間の流れとともに、必要な物や要求も変化していき、対応もそれに応じて変化していく。避難も長くなれば行政だけでなく、住民同士で対応していかなければ成り立たないと強く感じました。

講演の後には、実際に災害が起こった時の避難所運営をどのようにやっていけばよいか、シミュレーションを各地区の班に分けてそれぞれで考えてみました。同じ問題で行なってみてもそれぞれの班で対応の仕方が違っており、どれが正解という事ではないですが、様々な案が出ていました。

参加者はとても真剣に意見を出し合っていました。



研修会の会場



講師



シミュレーション中



みなさま真剣に考え中

北山地区まちづくり懇談会

10月29日(火)に北山地区コミュニティセンターにてまちづくり懇談会が開催されました。

多くの方にご参加いただき、市長の話の後に意見を伺いました。

意見の中には昨年に続き、乗合オンデマンド交通「のらざあ」の話もありましたが、北山の人口の話などもありました。昨年に比べ若手の方も来られ、さらに女性の発言者が多くなった気がしました。



市長による説明

避難所開設訓練

北山小学校体育館で9月8日(日)に小学校の校長先生や北部中学生、地域の方々に参加いただき避難所開設訓練を行いました。昨年と同様に仮設テントを組み立て、防災食の試食をし、今年は職員による簡易トイレの組み立ても行ってみました。

実際に中に入ってみました、小柄な女性なら普通に用を足すことができるかと思いますが、男性だと少し狭い感じがしました。



防災倉庫を確認中



トイレはこんな感じです



防災食、結構おいしいですよ♪

第52回 北山地区詩吟発表会

今年も詩吟発表会が11月10日(日)に開かれました。

今年は参加者が少なかったのですが、みなさま日ごろの成果を発表してくださり、いい歌声が響いておりました。声を出すのは健康にとってもよさそうだなと感じました。



発表者のみなさま



明日香吟詠会の合吟



迎春花吟詠会の合吟

健診と検診

—北山診療所 所長 安藤 親男—

皆さんは「けんしん」という言葉を聞いた時、どちらを思い浮かべるでしょうか。実は「健診」と「検診」の違いをあまり意識されていない方が多いような気がします。

健診は「健康診査・健康診断」の略で、自分の身体が健康であるかどうか、総合的に調べるもので、具体的には特定健診や職場健診、学校健診などがあります。一方「検診」はある特定の臓器に問題がないかどうかを調べるもので、がん検診等が該当します。

会社によっては職場健診に胃がんや大腸がん、女性であれば乳がん、子宮頸がんの検診も含まれていることがありますが、一般的には健診は主に生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症や肝機能、腎機能等）を中心としたものになります。健診を受ければ、何となく全身をチェックしてもらっているような気持ちになりますが、実はがんの検査はできていないのです。

今や2人に1人はがんになる時代です。皆さんの身近にもがんになった方は少なくないと思います。早期に見つければ、治ることが多いですが、早い時期には無症状の事が多く、症状が出た時はそれなりに進行していることが少なくありません。従って、症状がなくても健診だけでなく、検診も受けることをお勧めします。茅野市にも胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん等の検診があります。個別に一つずつ受けるのは面倒で大変だと言う方は、少し費用は掛かりますが人間ドックがおすすめです。

若いから大丈夫と考えず、元気で働き続けるためにもできれば年に1回、最低でも2年医1回はがん検診を受けていただくようお願いいたします。



シリーズ北山診療所から ㉓



北部保健福祉サービスセンターから

塩分チェックシート



おいしくヘルシーな和食は日本の宝です。しかし、みそ汁・漬物などには食塩が多いため、減塩しているつもりが実はとり過ぎている可能性が高いのです。

また、食事の量が多いと食塩摂取量が単純に増えることにも注意が必要です。まずは自分の食習慣をチェックしてみましょう。



当てはまる箇所に☑を付け、最後に合計点を出してください。

チェック項目		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	☐ 1日2杯以上	☐ 1日1杯くらい	☐ 2～3杯/週	☐ あまり食べない
	漬物、梅干など	☐ 1日2回以上	☐ 1日1回くらい	☐ 2～3杯/週	☐ あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		☐ よく食べる	☐ 2～3杯/週	☐ あまり食べない
	わじの開き、みりん干し、塩づけなど		☐ よく食べる	☐ 2～3杯/週	☐ あまり食べない
	ハムやソーセージ		☐ よく食べる	☐ 2～3杯/週	☐ あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	☐ ほぼ毎日	☐ 2～3回/週	☐ 1回/週以下	☐ 食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		☐ よく食べる	☐ 2～3回/週	☐ あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	☐ よくかける(ほぼ毎食)	☐ 毎日1回はかける	☐ 時々かける	☐ ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	☐ 全て飲む	☐ 半分くらい飲む	☐ 少し飲む	☐ ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	☐ ほぼ毎日	☐ 3回/週くらい	☐ 1回/週くらい	☐ 利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	☐ ほぼ毎日	☐ 3回/週くらい	☐ 1回/週くらい	☐ 利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	☐ 濃い	☐ 同じ		☐ 薄い
	食事の量は多いと思いますか？	☐ 人より多め		☐ 普通	☐ 人より少なめ

小計	点	点	点	0点
合計	点			

塩分チェックシートの点数はあくまで目安です。



合計点	評価
0～8	食塩はあまりとってないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。